

发现自我快乐人生的指南针 实现自我走向辉煌的教科书

人生宝典

时效波 编著

RENSHENG
BAODIAN

吉林大学出版社

发现自我快乐人生的指南针 实现自我走向辉煌的教科书

REN SHENG BAO DIAN

人 生 宝 典

时效波 编著

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生宝典 / 时效波编著. —长春: 吉林大学出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 5601 - 6244 - 7

I. ①人… II. ①时… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 152952 号

书 名: 人生宝典

作 者: 时效波 编著

责任编辑、责任校对: 安 斌

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 52.5 字数: 1240 千字

ISBN 978 - 7 - 5601 - 6244 - 7

封面设计: 肖新生

徐州中矿大印发科技有限公司 印刷

2010 年 8 月 第 1 版

2010 年 8 月 第 1 次印刷

定价: 98.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431—88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

学生时代奋斗过、辉煌过,也曾抑郁自卑过;踏入社会拼搏过、成功过,也曾困惑失落过。这期间,为了求得心理平衡,为了更好地学习、工作和生活,笔者一直都在苦苦寻觅、苦苦思索,参阅了大量的报刊书籍和网上信息,以求答疑解惑、指导人生。至如今,虽然有所解脱和收获,但总觉得一路走来太辛苦。

路正长……满怀着激情把参阅过的资料和个人感受整编出来,以期人生路上与读者共勉。编者的个人理论作品,收录本书的主要有涉及个体成长和个体精神领域的《成功定律》、《需求斗争奖赏与精神疾病》,涉及人类社会和人类精神领域的《人的利己本能与人类社会发展》、《环境与追求》等。

“达则兼济天下,穷则独善其身”,但愿本书能够帮助世人觉悟、解脱和成功,能够帮助世人发现自我、实现自我,成为真正意义上的“人生宝典”。

《人生宝典》的主题和核心是“成功定律”,作为论据或例证,本书收录摘编了不少的名言警句和相关篇章。为此,在该书问世之际,谨向入编本书各篇文章的作者、译者表示衷心的感谢!

限于经验和水平,在编著过程中难免有各种不足和失误之处,敬请广大读者批评、指正。

编 者
2010年4月

目 录

总论 成功定律·····	1
--------------	---

上 篇 心 理

第一章 理想与激情奋斗·····	5	怎样激励自己·····	17
巡游毛虫·····	5	热忱的力量·····	17
生活与目标·····	5	非凡的投入才会有非凡的成就·····	18
走出沙漠·····	6	李时珍立志从医·····	18
设定目标·····	6	自我管理·····	19
给自己树一面旗帜·····	7	富兰克林行为规范·····	19
追随梦想·····	7	周恩来的自我管理原则·····	20
梦想·····	8	盲鳗与鲨鱼·····	20
梦想皆有神助·····	8	清点生活·····	21
梦想是你的宝贝·····	9	德国警犬的价值·····	21
脚比路长·····	9	你一定要拒绝冰淇淋的美味·····	21
接近目标·····	10	紧追一只羊·····	22
预期成功·····	10	野鸭与苍鹰·····	22
心态的力量·····	11	特长就是专心地做一件事情·····	23
心灵先到达那个地方·····	11	集中力量攻其一点·····	23
敢想·····	12	出路与退路·····	23
成功的关键是什么·····	12	一生做好一件事·····	24
绝处求生·····	12	一根针的力量·····	24
成功的期限·····	13	学会“聚焦”·····	25
“心动”后更要行动·····	13	滴水穿石的启示·····	25
牛奶、面包及理想的实现·····	14	航行靠舵也靠桨·····	25
落水者和负重者·····	14	编写属于自己的程序·····	26
追求者的副产品·····	15	找到自己的坐标·····	26
远山·····	15	调整目标·····	27
企图心决定你的人生·····	15	画虎·····	27
自我激励的作用·····	16	人生可贵“退堂鼓”·····	28

让自己跌到谷底	28	斑马为什么有黑白条纹	52
小草和大树	29	没有不受伤的船	53
应该坚持多久	30	高尔夫球的凹点	53
逼出来的天才	30	泥泞留痕	54
另类陷阱	31	生命的出口	54
一辈子最怕什么	31	把失败写在背面	55
理想和现实	31	苦难是财富,还是屈辱	56
人生定位	32	思考失败	56
从卑微开始	32	男人的疤痕定律	57
跳到人生的擂台上	33	因为不幸	58
梦想是一件粗布衣	33	仍在成长中	58
有梦想还要有信念	34	祈祷生活之根更深	59
目标的作用	34	神树之死	59
怎样建立梦想手册	35	在挣扎中飞翔	60
适当选择成才之路	36	母鹰育子	61
做好目标体系中的小事	37	像鹰一样	61
制订实现目标的计划	37	磨砺脚趾的鹰	62
分段实现大目标	38	渔王的儿子	62
上山看海的青蛙	38	惩罚	62
你与目标之间有多远	39	带伤痕的菠萝树	63
终于不矮	39	生命的林子	63
心需要落点	39	感谢对手	64
目标	40	压力铸就成功	64
把成功看做事业的开端	40	生死竞跑	65
黑带的含义	41	人遇危难乃有超力	65
下一个最好	41	你的能力超出想象	65
一事无成	41	钢琴大师的教学法	66
学会说“下一次”	42	谁是你真正的支持者	67
突破时间	43	精神绝境	67
成功没有时间表	43	离阳光很近	68
不让梦想“退休”	44	多航行了九天	68
莫泽斯老奶奶的作品	44	绝望中,再坚持一下	69
要想想还能做些什么	45	再坚持一分钟	69
名言警句	46	结网的蜘蛛	70
第二章 困难、挫折与积极心态	51	永不言败	70
沙漠中的花园	51	骑牛比赛	71
榆树上的铁链	51	1 849 次拒绝	71
生命磨难的奖赏	52	不要轻易说放弃	71
因为无知,所以埋怨	52	决不放弃	72

永远不能放弃	72	神匣	94
淡淡的渴望	73	相信就会发生	95
希望就是力量	74	怀着信心行动	96
心境魔力	74	向总统推销斧子	96
潮水一定会回来	74	洛克菲勒的支票	97
悲观与乐观	75	赶路的信念	97
端正心态	75	专注于路还是专注于困难	98
晴天和雨天	76	难题	98
心态决定成败	76	监狱不够用	99
卖热狗的小贩	77	天生我才必有用	99
预期的,能得到	77	自信	99
你看到的是星星还是泥巴	78	自信是成功的基石	100
教堂与坟墓	78	确立自信心的重要性	101
心态决定命运	79	自信心与情商	101
学会“转弯”	79	自信心与潜力	102
总有一片天空属于你	80	心理压力的正反作用	102
没有卖不出去的豆子	80	最后一搏	102
独具慧眼	81	自信人生	103
感谢象鼻虫	81	约翰逊效应	104
让失败改道	81	自卑源于自我消极暗示	105
向右走	82	认识自卑	105
冠军也需要放弃	82	战胜自卑	106
学会放弃	83	培养自信	108
何妨认输	83	完善自己的情绪和性格	109
名言警句	84	专注于足球	110
第三章 自信与自卑	88	走出自卑成天才	111
自信的理由	88	你认为你行,你就行	112
向自己突围	88	最优秀的人是自己	112
信念	89	名言警句	113
把信念的种子珍藏	89	第四章 潜意识与情商	116
敌人正是自己	90	砸“窗户”	116
只要信心没被打碎	90	花粉热	116
自信是成功之本	90	不同的结果	117
走自己的路,不要被束缚	91	所思重于所做	117
自我认定	92	成功是心底热烈的渴望	117
做自己能够做得最好的事情	93	避免说“丧气话”	118
气球能不能升起和颜色无关	93	改变思想,就能改变生活	118
上帝没有轻看卑微	94	发挥潜意识的力量	119
高价石头	94	积极暗示,不是自吹	120

意识和潜意识规律·····	120	名言警句·····	148
伟大的潜意识·····	121	第五章 幸福与痛苦 ·····	150
怎样利用你的潜意识·····	122	死里逃生中的生命突悟·····	150
潜意识的作用非常大·····	122	人生需要一个回望的角度·····	150
积极心态与潜意识·····	123	其实你很富有·····	151
高空的暗示·····	124	学会珍惜·····	151
心理暗示的力量·····	124	懂得感恩·····	152
自我暗示的巨大力量·····	125	底线·····	152
不良暗示有害健康·····	125	落难的王子·····	153
学点自我暗示疗法·····	126	幸福的参照物·····	153
安慰剂效应·····	126	什么样的人最快乐·····	153
暗示的积极作用·····	127	什么是幸福·····	154
积极心态帮助你健康长寿·····	127	养成快乐的习惯·····	154
健康与信念·····	128	积极的业余爱好·····	154
健康需要自信·····	129	娱乐的心理卫生·····	155
什么是心理·····	129	快乐好处多多·····	155
认识情商·····	130	成功在于快乐·····	156
戈尔曼的情绪智力理论·····	130	当您在发展中遇到压力时·····	156
情绪的作用·····	131	幸福法则·····	157
情绪与机体变化·····	132	有问题是因为活着·····	161
情绪与健康·····	132	不要追求完美·····	161
情绪效应·····	133	齐加尼克效应·····	161
控制、调节情绪的方法·····	134	沉淀的水·····	162
气质与健康·····	135	心灵释荷·····	162
性格与健康·····	136	扛船赶路·····	163
性格与职业·····	137	顺缘·····	163
质理结合才能成功·····	137	别预支明天的烦恼·····	164
根据性格选择职业·····	138	拿得起、放得下·····	164
根据性格选择工作·····	138	让失去变得可爱·····	164
适合自己的鞋·····	140	不必抱怨·····	165
工作的最高境界·····	140	不要为打翻的牛奶而哭泣·····	165
不同性格的优缺点·····	141	改变生命的三个字·····	165
优化你的性格·····	141	消除忧虑的万灵公式·····	166
健康性格的结构·····	142	平均率可以战胜忧虑·····	167
个性健全、成熟的标准·····	143	忧虑的代价·····	167
怎样防止偏异人格·····	144	适应无法避免的事实·····	168
生活中常见的非理性因素·····	145	坦然接受最糟糕的现实·····	169
淡化你身边的妒忌·····	146	坦荡·····	170
神妙的情志疗法·····	147	生命应追求大格局·····	170

学会不在意·····	171	理性情绪行为疗法·····	199
痛苦·····	171	认知疗法·····	200
痛苦是一种财富·····	172	暗示疗法·····	200
从头开始·····	173	森田疗法·····	201
厄运打不垮的信念·····	173	森田疗法术语解释·····	204
忘掉忧伤·····	173	需求斗争奖赏与精神疾病·····	208
寻找快乐·····	174	名言警句·····	215
工作是人的天职·····	174	第七章 生理缺陷与残疾·····	217
别让自己无聊·····	175	咬断后腿的狼·····	217
天下没有不劳而获的东西·····	175	锯掉大腿·····	217
劳动使人安乐·····	176	带着希望生活·····	218
工作是最伟大的生活法则·····	176	要有毅力·····	218
勤奋工作有益身心·····	177	二泉映月·····	219
献给自杀者·····	177	盲人的表情·····	220
找回迷失的路·····	178	残疾人的心理行为变化过程·····	220
世界需要你·····	179	残疾人常见的心理障碍·····	221
人为何而生·····	179	残疾人的心理特点·····	222
送花·····	180	生理残疾者的心理补偿·····	223
会快乐的女孩·····	180	自卑的不同效应·····	223
老井·····	181	自强不息·····	224
名言警句·····	181	奇人霍金的启示·····	225
第六章 心理疾病与心理自助·····	185	倾斜的手掌也能飞翔·····	225
心理健康的标准·····	185	鲍勃·威兰德的奇迹·····	226
心理咨询的原则:助人自助·····	186	特殊的大学生·····	227
心理治疗的原则·····	187	失去双臂的宫宝仁·····	227
人的几种正常心理现象·····	188	用脚趾写作的人·····	228
神经症·····	188	一根手指与一座大桥·····	229
抑郁情绪和抑郁症是两回事·····	189	不要给我任何借口·····	229
抑郁性神经症·····	190	只剩一只眼可以眨·····	229
神经衰弱·····	191	学会坚强·····	230
焦虑症·····	192	轮椅上的梦·····	230
强迫症·····	193	坐在轮椅上的国会议员·····	231
恐怖症·····	195	让生命化蛹为蝶·····	231
丑陋恐惧症·····	195	锁不住的灵魂·····	232
疑病症·····	196	第二次机会·····	232
癔症·····	197	“不幸”不是绊脚石·····	233
精神病·····	197	妙用劣势·····	233
精神分析疗法·····	198	变劣势为优势·····	234
行为疗法·····	199	缺陷的意义·····	235

超越自我·····	235	狼不敢吃的羊·····	253
上帝替我蒙住了左眼·····	235	黑斑羚的智慧·····	254
乐观·····	236	“狼”来时·····	254
快乐地生活·····	237	仙胎鱼和马嘉鱼·····	255
名言警句·····	238	鳄鱼的软肋·····	255
第八章 勇敢与智慧 ·····	239	克服不了的弱点·····	256
勇气来自绝境·····	239	瘸子抓黄羊·····	257
障碍·····	239	用湿木料盖的房子容易倒塌·····	257
过河·····	240	乌贼的本领·····	258
独木桥的走法·····	240	美女图片·····	258
海湾大桥的安全网·····	241	同样的食谱,不同的结果·····	259
“蜘蛛人”成功秘诀·····	241	我的办法我知道·····	259
英雄与门·····	242	愚蠢也是天使的礼物·····	260
六字箴言·····	242	钝感力与糊涂学·····	260
让我试试·····	242	看淡荣辱·····	261
正确的决定·····	243	安详的状态·····	262
早一步·····	243	半半诗·····	263
不生冻疮的方子·····	243	难得糊涂·····	263
捉蛇蛙·····	244	呆若木鸡·····	263
巨蟒与豹子·····	244	善良的回报·····	264
恶狼·烈马·狂人·····	244	把船开进深水区·····	264
温暖的关怀·····	245	凡事有度·····	265
坚固的流沙·····	245	生存智慧·····	265
山谷中的谜底·····	246	怎样恰当地抱怨别人·····	267
猴子的智慧·····	246	适当发火有助事业发展·····	267
绕开一堵墙·····	247	表达愤怒的原则·····	267
“回避”也是生活的艺术·····	247	发脾气守则·····	268
黑木炭白衬衫·····	247	怎样战胜软弱·····	268
选择对手·····	248	不必要的搏斗·····	269
宽容与智慧·····	249	向死而生·····	270
忍·····	249	孤注一掷莫彷徨·····	270
有意的“差错”·····	250	孤注一掷的原则·····	271
曹操献刀·····	250	为人正直·····	271
镇定·····	250	楚庄王大智若愚治国有方·····	272
用泡茶的心面对浪人·····	251	胆识、胆量与胆略·····	272
被困在兽笼里的驯兽师·····	252	刘劭的英雄论·····	273
面对“眼镜蛇”·····	252	名言警句·····	273
巨蟒与响尾蛇·····	253		

中 篇 行 为

第九章 读书与惜时·····	279	读书十字诀·····	296
复制偶像·····	279	读书十戒·····	296
取人之长,补己之短·····	280	理想的读书心理·····	296
天才和庸才仅一线之隔·····	280	掌握科学的学习方法·····	296
本色·····	281	提高学习效率的方法·····	297
创造与阐扬·····	281	怎样科学用脑·····	299
三种读书方法·····	281	记忆的过程·····	299
无人涉足的地方·····	282	怎样增强记忆力·····	300
受到批评最多的作曲家·····	282	优化知识结构的原则·····	302
不笑不足以为道·····	282	强化知识结构的整体效应·····	304
莫作书奴·····	283	考试答题技巧·····	305
藏书多未必聪明·····	283	高考应试贵在自信·····	305
学问以外的智慧·····	284	驾驭时间,提高效率的方法·····	306
古印加土著人的哲学·····	284	消除时间杀手·····	307
学会用脑·····	285	抓住最重要的·····	308
用巧干代替蛮干·····	285	每天写作的果戈里·····	308
巴西总统的第一任老师·····	285	勤奋的大仲马·····	309
学字不只是动笔还要动心·····	286	塞纳河畔的灯光·····	309
博取百家长,始得龙凤飞·····	287	不创作,毋宁死·····	309
陆游教儿子做诗·····	288	潜心苦学墨当饭·····	310
厉归真学画虎·····	288	专注·····	310
勤奋好学的拉斐尔·····	289	雨果的谢客法·····	310
罗贯中受戒·····	289	家具的故事·····	311
铁杵磨成针·····	290	从不放弃时间·····	311
化石为泥·····	291	你每天要练习多少时间钢琴·····	311
学无止境·····	291	成功者没有八小时以外·····	312
钻研·····	292	人的差异在于业余时间·····	312
养成勤奋好学的习惯·····	292	拿出一万个小时来·····	313
不断学习的价值·····	293	天才 $\approx$ 1万小时训练·····	313
老而好学·····	294	努力和勤奋比天赋更重要·····	313
永远不能停止学习·····	294	天才就是劳动·····	314
书不离手·····	295	勤奋帮你增长智力·····	314
说勤奋·····	295	麻沸散的故事·····	315
劝学篇·····	295	一心向学的人才能获得灵感·····	315
真理篇·····	296	怎样培养产生灵感的心理·····	316
读书篇·····	296	自立自强·····	316

华罗庚勤奋成才·····	317	塑造完美形象要注意的细节·····	342
饱食终日不如发奋读书·····	317	影响男性仪表美的坏习惯·····	343
好学的承宫·····	318	着装应遵循的原则·····	343
李可染拜师学艺·····	318	服装分类·····	344
爱读书的拿破仑·····	318	个性与服饰·····	345
名言警句·····	319	什么样的服装适合你·····	345
第十章 仪表、美容与形象 ·····	323	矮小女性如何穿着·····	346
自卑等于自杀·····	323	胖子穿的风韵·····	346
你想换个鼻子吗·····	323	对女人穿衣的忠告·····	346
保持本色·····	324	女士着装忌讳·····	347
要努力活得漂亮·····	324	穿戴有讲究·····	347
魅力还需自信衬·····	325	男人如何穿着衬衫·····	347
性格改变你的脸·····	325	怎样穿西装·····	347
雕塑观音像·····	326	男士着装十忌·····	349
养颜要先养心·····	326	如何规范穿着职业服装·····	349
气质与容貌·····	327	有利长高的运动·····	350
学会“包装”自己·····	327	哪些人需要减肥·····	350
着装实验·····	328	减肥要素·····	350
给人留下良好的第一印象·····	328	名言警句·····	351
应聘只有 10 分钟·····	329	第十一章 社交礼仪 ·····	354
行为心表,小节见精神·····	329	社交与成功·····	354
风度是一种成功·····	330	“明礼”是为人处世之道·····	354
形象到底是什么·····	330	礼仪的作用·····	355
如何塑造良好形象·····	331	社交礼仪的基本原则·····	355
领导形象的功能·····	331	人际交往的原则·····	357
举止端庄稳重——站、坐、行·····	332	交往·····	359
职场男性的身体语言·····	333	人际交往的技巧·····	360
注重无声语言·····	334	人际交往的距离·····	361
目光的礼仪·····	336	如何提高社交实力·····	362
维护个人形象应注意的细节·····	337	善于交往者的特征·····	363
个人举止行为的禁忌·····	337	赢得交际成功的技巧·····	363
皮肤的类型与保养·····	338	如何让人悦纳自己·····	364
防止面部生皱纹·····	338	友情培养·····	364
去皱按摩操·····	339	社交箴语·····	365
脸型与发型的搭配·····	339	影响人际吸引的因素·····	366
项链的佩戴艺术·····	340	受欢迎的人和不受欢迎的人·····	367
耳环的佩戴艺术·····	341	八种心理影响你的人际关系·····	368
手镯的佩戴艺术·····	341	不良的交往行为·····	369
戒指的佩戴艺术·····	342	人际交往的六种模式·····	369

双方皆赢·····	370	交谈中的坏习惯·····	397
怎样结交比自己身份高的人·····	371	不会说话人的毛病·····	398
杜绝谄媚·····	372	会说话人的特点·····	398
不可失去自我·····	373	善谈的诀窍·····	399
彼此尊重才能赢得尊重·····	374	怎样做到言之有礼、谈吐文雅·····	400
把握好自尊的弹性·····	374	谈话的“5W 原则”·····	400
善于尊重他人·····	375	说话的艺术·····	401
不可妄自尊大,目中无人·····	375	交谈气氛·····	401
不要看轻别人·····	376	交谈礼节·····	402
我没有资格指导他·····	376	交谈技巧·····	403
自信助您社交成功·····	376	把握交谈艺术的魅力·····	404
社交自信·····	377	倾听的艺术·····	405
主动出击·····	378	有求于人的商谈技巧·····	405
主动接近别人·····	378	与人愉快结束交谈的诀窍·····	406
含羞草·····	378	提高语言艺术的基本途径·····	406
怎样克服羞怯·····	379	助你社交成功的九种话语·····	406
无财七施·····	379	道歉的艺术·····	408
谈吐的基本礼貌用语·····	380	学会赞美·····	409
称呼礼节的要求·····	380	好心境能激发幽默·····	410
打招呼·····	381	把握幽默的尺度·····	411
恰到好处打招呼·····	381	口才决定命运·····	411
握手·····	382	善于表达·····	411
介绍·····	384	机智巧妙的话显才智·····	412
名片的使用·····	385	小男孩智斗大律师·····	412
电话礼仪·····	386	我还要回来·····	412
拜访·····	387	听真话·····	413
别做这样的客人·····	388	说点谎话·····	413
接待礼仪·····	389	怎样应用自嘲·····	414
接待之忌·····	390	如何开玩笑·····	415
送客礼仪·····	390	捡起地上的鸡毛·····	416
请客陪客勿失礼·····	391	口臭的金鱼·····	416
馈赠的礼节·····	391	沉默是金·····	417
名言警句·····	393	三个金人·····	417
第十二章 口才 ·····	395	演讲的分类·····	417
什么是口才·····	395	演讲时的语言艺术·····	418
口才与自信·····	395	演讲的基本要求·····	418
勇敢地去说·····	396	演讲有哪些技巧·····	419
该说与不该说·····	396	演讲者的举止礼仪·····	422
成功交谈十二忌·····	397	作报告的语言艺术·····	423

即席讲话的语言艺术·····	423	柔性管理要有度·····	460
即席讲话的诀窍·····	425	组织中的信任·····	461
谈判时的语言艺术·····	425	学会授权·····	462
谈判的避讳·····	426	领导者谨防被下属“劫持”·····	463
认识口吃·····	427	关于领导哲学·····	465
怎样矫正口吃·····	427	一把手的艺术·····	466
学说普通话·····	428	企业管理法则·····	467
名言警句·····	429	古人论“知人”·····	470
第十三章 职场与管理 ·····	432	用其力还是用其心·····	470
职业生涯设计方案·····	432	敢用有缺点的人·····	471
如何选择职业·····	434	不求全责备·····	471
提高应聘命中率九种方法·····	434	用人方略·····	471
求职指南·····	435	曾国藩用人之道·····	472
面试测评的内容·····	437	拿破仑用人之道·····	473
求职面试礼仪·····	438	用纪律来管理你的下属·····	473
最受用人单位青睐的大学生·····	440	顺性而为·····	474
新人职场法则·····	440	耕自己的田·····	475
值得职场新人学习的动物精神·····	441	分粥·····	475
恰当处理与同事之间的关系·····	442	改变思路才是解决问题的良方·····	475
同事间交往的禁忌·····	442	人的利己本能与人类社会发展·····	476
影响同事关系的言行·····	444	名言警句·····	482
职业人应当认同的观念·····	445	第十四章 祝您成功 ·····	484
巧避职场陷阱·····	445	愿望与成功之间·····	484
怎样应对争执·····	447	那句话·····	484
化解同事之间的敌意·····	447	成功并不像你想象的那么难·····	485
老板欣赏的员工·····	448	人生是一顿自助餐·····	485
职场礼仪·····	448	惰性是最大的敌人·····	486
想升职莫做六种人·····	449	乞丐也需要努力·····	486
七种不良习惯影响你晋升·····	450	选择生活·····	486
晋升智商·····	451	自己建造的房子·····	487
如何与上司相处·····	451	工作的动机·····	487
正确对待上司的批评·····	453	带着热情工作·····	488
任副职要诀·····	455	传递快乐·····	488
如何做优秀管理者·····	456	伟大的清洁工·····	489
怎样做一名成功的好领导·····	456	劳动不分贵贱·····	489
称职的管理人员·····	457	以一颗敞开的心积极地面对	
激励的学问·····	458	生活·····	490
褒奖与斥责都要有方·····	459	从工作中找到乐趣·····	490
批评的要领和禁忌·····	460	把自己融入工作·····	491

责任感创造奇迹·····	492	拿出 150% 的努力·····	512
工作就是你的使命·····	493	圆舞曲之王·····	512
尽职尽责·····	493	世界上跑得最快的女人·····	513
对自己负责·····	494	十年一图·····	513
机会与麻烦·····	495	读料·····	514
承担责任·····	495	三十年练“一”字·····	514
安全感取决于可雇用性·····	496	不羡慕别人·····	515
一个垃圾工的梦想·····	497	困难与成功·····	515
跳槽与重用·····	497	成功五要素·····	516
可以平凡,不能平庸·····	498	成功的十七条定律·····	516
“小器”晚成·····	498	什么样的人最容易成功·····	517
一位女教师的摄影展·····	499	名言警句·····	518
活一天改变一点·····	499	第十五章 祝您发财 ·····	521
你也能成为亿万富翁·····	500	穷人最缺少的是野心·····	521
总得“爆发”一回·····	500	胆量与成功·····	521
继续钻探·····	500	生活不在别处·····	522
距离金子三英寸·····	501	机会在你身边·····	522
玻璃瓶中的机遇·····	501	钻石就在你家后院·····	523
创造机会·····	502	成功的近道·····	524
机遇之门·····	502	我也会成为富人·····	524
使自己成为珍珠·····	503	智慧即财富·····	525
时时表现不可少·····	503	旅馆种树·····	526
自我推销·····	504	送你一只左鞋·····	526
不必完美·····	504	因为多了三十秒·····	526
福尔摩斯的“知识简表”·····	505	加鸡蛋·····	526
挖掘自己的长处·····	505	一滴的智慧·····	527
经营自己的长处·····	506	以最少投入,获最大产出·····	527
一点点的距离·····	507	天才的目光·····	528
多加一盎司·····	507	“钱袋”与“脑袋”·····	528
金庸改作品·····	507	百万年薪买“头脑”·····	529
二十六年“零差错”·····	508	把木梳卖给和尚·····	529
大卫背上的伤痕·····	508	让思维转个弯·····	530
细节决定成败·····	509	为了“偷懒”·····	531
注重细节·····	509	增效协作的巨大威力·····	531
蝴蝶效应·····	510	专机给总统运酒·····	531
从小处着眼·····	510	把握成功关键环节·····	532
小节见品行·····	510	小胜靠智,大胜靠德·····	533
每件事都会有结果·····	511	信誉的价值·····	533
人生的光彩·····	511	三十五次紧急电话·····	533

坚守诚信·····	534	蓝色的树叶·····	554
实在与精明·····	534	珍贵的礼物·····	555
成功的人往往不聪明·····	535	羊肉羹与失国·····	555
“傻人”做老板·····	535	尊重·····	556
微笑就是千元美金·····	535	另一种善意·····	557
市场就是设计新生活·····	536	将心比心·····	557
先机·····	536	仁爱的行动·····	557
善用跟跑战略·····	536	同情的眼神·····	558
市场营销十二招·····	537	给我一个承诺·····	558
何处开店好赚钱·····	538	日行一善·····	559
赚钱九法·····	538	“贵人”其实就是你自己·····	559
成为有钱人的方法·····	539	一杯牛奶·····	560
十大致富的陷阱·····	540	有礼貌的小姑娘·····	561
创业失败常见的原因·····	541	一把椅子的魔力·····	561
学习失败·····	542	爱的力量·····	562
落水的高尔夫球·····	542	给予之后·····	562
反过来想想·····	542	沙漠之路·····	562
让“伤口”开出美丽的花·····	543	留几枚柿子在树上·····	563
有难度才有高度·····	543	方便的心·····	564
富人和穷人的经典差异·····	543	付出与回报·····	564
“自我创富”要诀·····	545	助人助己·····	564
富豪给孩子留下什么·····	545	改变行车路线·····	564
不要让财富成为孩子的包袱·····	545	打个活结·····	565
不要停止工作·····	546	给别人一次机会·····	565
追求是一种积极的人生·····	546	把最好的机会让给同伴·····	566
名言警句·····	547	鸟儿的教诲·····	566
第十六章 为人处世 ·····	549	天堂地狱大不同·····	566
过客·····	549	合作·····	566
这也会过去·····	549	与别人成功合作的准则·····	567
超越财富·····	550	从悔悟中觉醒·····	567
钱买不到什么·····	550	开花的佛桌·····	568
哥哥的心愿·····	550	宽容·····	568
购买上帝的男孩·····	551	善举也要讲原则·····	569
三朵玫瑰·····	551	遇到狼就变成狼·····	569
什么比药更重要·····	552	以直抱怨·····	570
爱如一盏灯·····	552	人际交往中不要“过度投资”·····	570
慈善的不是钱,是心·····	553	表示拒绝的方法·····	570
仁爱比聪明重要·····	554	如何坚定有自信地说“不”·····	571
真理亦须巧言·····	554	认识“厚黑”·····	571

品德和事业·····	571	做人要讲信用·····	578
人生之悔,走错记得回头·····	572	知耻是做人的基础·····	578
怎样做人·····	572	“母言”如金·····	579
“真诚”是对人品的最高评价·····	575	不复顾惜·····	579
勇敢地承认错误·····	575	殷鉴·····	579
最重是心债·····	576	爱人爱己·····	580
小错不能忽视·····	576	名言警句·····	581
有些聪明永远不被仰视·····	577		

下 篇 生 活

第十七章 人生哲理·····	589	习惯与不幸·····	600
《独立宣言》的瑕疵·····	589	培养好习惯·····	600
头颅与灵魂·····	589	戒烟·····	601
人生“三惜”·····	590	改掉坏习惯,请坚持六十六天·····	601
人生要赶好“三驾马车”·····	590	为目标设计习惯·····	601
人生“三看”·····	591	年轻时应该养成的十大好习惯·····	602
看破名利爱名利·····	591	别让问题制服你·····	603
人在何时最清醒·····	591	山不过来,我就过去·····	603
人生之最·····	592	改变自己·····	604
人生最高处·····	592	生命里的“碗”·····	604
人生无配角·····	592	端正自己·····	604
适合最好·····	592	换鞋与换路·····	605
高飞的麻雀·····	593	挖井的哲学·····	605
冠军的生活·····	593	当一块石头有了愿望·····	605
生命之需·····	593	体味内心的宏大·····	606
四把“心锁”·····	594	纳尔逊中学的标志·····	607
心中的锁·····	594	学会顺应自然、适应环境·····	607
智慧的短处·····	595	价值观是人的行动基准·····	608
跳出死胡同·····	595	探求生命的价值·····	609
怎样消除功能固着的消极影响·····	596	本·沙哈尔的幸福观·····	609
思维技术与思维艺术·····	596	成功同心圆·····	610
不要将预感抹杀了·····	597	走出一元化成功的误区·····	611
断绳与立鸡蛋·····	597	活出你的个性人生·····	612
人人都有创新能力·····	598	哈德的遗憾·····	612
允许犯错·····	598	不朽·····	613
不怕犯错误·····	599	环境与追求·····	613
善待牢骚·····	599	名言警句·····	623